

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №8
(МАОУ СШ №8)**

606084, Нижегородская обл, Володарский округ, с.п. Новосмолинский, ул. Танковая, д. 24
Тел./Факс: (83136) 7-63-20, Email: s8_vld@mail.52gov.ru, Веб-сайт: <http://www.shkola-48.ru>
ОКПО 57170845, ОГРН 1025201759351, ИНН 5214006030, КПП 521401001



Утверждено:

Директор *И.В. Васильева* И.В. Васильева

2023 г.

ТРЕХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для учащихся МАОУ СШ № 8 7-11 лет

на 2023-2024 учебный год

Меню разработано на основе:

Сборника рецептов 1996г., 1997., 2007г., 2015г.;

Справочника химических составов продуктов 1987г.

2023 г.

Первая неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
302-2004	Каша молочная кукурузная	1/200	6,8	12,0	31,9	262,7
642-96	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Йогурт	1/125	2,80	2,7	18,1	92,0
79-18	Масло сливочное	1/10	0,10	12,4	0,1	112,3
	Батон	1/60	3,80	1,5	25,4	132,0
	Сок в индивидуальной упаковке	1/200	0,00	0	22,4	90,0
	ИТОГО :		26,7	33,60	130,40	879,00
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
138-96	Суп картофельный гороховый с тушеной говядиной	25/250	11,20	7,10	25,30	206,00
401-96	Гуляш из свинины	50/75	16,80	10,70	4,50	181,00
463-96	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	15,00	19,00	74,00	545,00
	Сок	1/200	0,80	0,6	22	96,6
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		48,70	38,00	154,20	1164,00
	Всего за день		75,44	71,60	284,60	2043,00

Первая неделя

ВТОРНИК

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
	Печенье в индивид.упаковке	1/50	5,30	0,2	25,8	125,3
416_96	Биточек из говядины	1/100	15,9	14,4	16	261,0
274-96	Макароны отварные с сыром	1/180/15/9	10,6	12,3	34,02	300,7
	Сок в индивидуальной упаковке	1/200	0,00	0	22,4	90,0
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0
	Батон	1/60	3,80	1,5	25,4	132,0
	ИТОГО :		38,1	32,00	152,32	1 061,01
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
139-96	Суп картофельный с макар из.и мясными фрикадельками(ф.г.)	17,5/250	6,50	3,70	21,70	143,00
374-2004	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/150	16,40	7,20	6,20	154,50
472-96	Картофельное пюре	1/180	4,20	11,00	29,00	252,00
867-3-96	Компот из сухофруктов	1/200	0,60	0	31,4	124,0
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		32,60	22,50	116,70	808,90
	Всего за день		70,70	54,50	269,02	1869,91

Первая неделя

СРЕДА

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный с маслом сл.	150/10	11,1	19,8	2,08	231,8
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
	Фрукт свежий	1/200	0,80	0	22,6	93,6
79, 18	Масло сливочное	1/10	0,10	12,4	0,1	112,3
	Йогурт	1/125	2,80	2,7	18,1	92,0
	ИТОГО :		21,1	40,00	78,88	813,70
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
132-3	Суп из овощей с гов.тушеной и сметаной	25/250	4,50	7,10	12,90	131,00
595-07	Рагу из свинины	50/200	10,50	35,00	32,00	485,50
586-3	Компот из свежих яблок	1/200	0,20	0	35,8	142,0
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		20,10	42,70	109,10	893,90
	Всего за день		41,20	82,70	187,98	1707,60

Первая неделя

ЧЕТВЕРГ

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
285-96	Запеканка творожная со сг.молоком	200/30	36,90	31,3	31,5	558,7
642-96	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
	Фрукт свежий	1/200	0,80	0	22,6	93,6
	Йогурт	1/125	2,80	2,7	18,1	92,0
	ИТОГО :		49,2	40,50	130,10	1 066,30
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
218-96	Суп картофельный с крупой (рис) с гов.туш.	25/250	8,40	9,50	17,00	187,50
460-3	Котлета куриная (грудка)	1/100	9,10	6,20	9,60	131,30
469-96	Макароны отварные	1/180	11,30	9,70	60,80	381,60
ТТК-4-14	Компот из с/м ягод	1/200	0,10	0,00	11,10	44,75
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		33,80	26,00	126,90	880,55
Всего за день			83,00	66,50	257,00	1946,85

Первая неделя

ПЯТНИЦА

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
	Йогурт	1/125	2,70	2,5	18,1	94,0
302-2004	Каша молочная Здоровье	1/200/10	7,9	12,8	27,6	258,7
	Сыр	1/30	8,04	8,19	0	105,9
637-96	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
	Фрукт свежий	1/200	0,80	0	22,6	93,6
	ИТОГО :		28,1	29,99	126,20	874,17
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
110-96	Борщ из свежей капусты с цыпл. и сметаной	14/250/10	6,00	8,30	13,60	151,20
356-18	Печень по строгановски	1/100	20,00	13,00	7,00	225,00
470-96	Картофельное пюре	1/180	4,20	11,00	29,00	252,00
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
867-3-2007	Компот из кураги	1/200	1,20	0	31,6	126,0
	ИТОГО :		36,30	32,90	109,60	889,60
Всего за день			64,44	62,89	235,80	1763,77

Вторая неделя

Понедельник

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
	Сыр	1/30	8,04	8,19	0	105,9
261-96	Каша молочная Дружба	1/200	8,6	10,9	51,65	320,7
642-96	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
	Йогурт	1/125	2,80	2,7	18,1	92,0
	Печенье в индивид.упаковке	1/50	5,30	0,2	25,8	125,3
	Сок в индивидуальной упаковке	1/200	0,00	0	22,4	90,0
	ИТОГО :		33,4	28,49	175,85	1 055,90
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
218-96	Суп лапша домашняя с гов.туш.	25/250	8,40	9,50	17,00	187,50
403-96	Плов из свинины	1/250	20,70	11,00	51,20	402,30
	Сок	1/200	0,80	0,6	22	96,6
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		34,80	21,70	118,60	821,80
	Всего за день		68,24	50,19	294,45	1877,70

Вторая неделя

Вторник

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
79-18	Масло сливочное	1/10	0,10	12,4	0,1	112,3
210	Омлет натуральный с маслом сл.	150/10	11,1	19,8	2,08	231,8
642-96	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
	Йогурт	1/125	2,80	2,7	18,1	92,0
	Сок в индивидуальной упаковке	1/200	0,00	0	22,4	90,0
	ИТОГО :		22,7	41,40	100,58	848,10
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
120-96	Щи из свежей капусты с гов.туш.и сметаной	25/250/10	6,45	6,60	10,44	135,60
422-96	Тефтели из говядины в соусе	115/50	20,55	24,40	20,70	387,60
469-96	Макароны отварные	1/180	11,30	9,70	60,80	381,60
867-3-96	Компот из сухофруктов	1/200	0,60	0	31,4	124,0
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		43,80	41,30	151,74	1164,20
	Всего за день		66,50	82,70	252,32	2012,30

Вторая неделя

СРЕДА

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
297-3-96	Запеканка творожная (сгущеное мол.)	200/30	36,90	31,3	31,5	558,7
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
	Йогурт	1/125	2,80	2,7	18,1	92,0
	Фрукт свежий	1/200	0,80	0	22,6	93,6
	ИТОГО :		46,8	39,10	126,30	1 028,30
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
129-96	Рассольник Ленинградский с гов.туш. и сметаной	25/250/10	5,80	7,20	24,50	181,00
391-2004	Шницель рыбный натуральный	1/100	17,80	13,40	9,00	228,00
465-96	Рис отварной	1/180	4,30	7,20	44,10	262,80
646-96	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,10	15,00	60,00
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		33,00	28,50	121,00	867,20
	Всего за день		79,80	67,60	247,30	1895,50

Вторая неделя

ЧЕТВЕРГ

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
	Фрукт свежий	1/200	0,80	0	22,6	93,6
439-96	Голень отварная	1/160	27,6	16,9	0,3	262,0
469-96	Макароны отварные	1/180	11,30	9,70	60,80	381,60
	Сок в индивидуальной упаковке	1/200	0,00	0	22,4	90,0
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
	Яйцо отварное	1/40	5,10	4,6	0,3	63,0
	ИТОГО :		47,8	32,70	109,20	928,60
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
131-96	Суп картофельный рыбный	35/250	10,20	2,80	18,80	139,00
466-2004	Зразы рубленные	1/100	16,80	17,80	12,00	276,00
215	Рагу из овощей	1/180	3,60	14,90	20,70	225,00
ТТК-4-14	Компот из с/м ягод	1/200	0,10	0,00	11,10	44,75
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		35,60	36,10	91,00	820,15
	Всего за день		83,40	68,80	200,20	1748,75

Вторая неделя

ПЯТНИЦА

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
	Сыр	1/30	8,04	8,19	0	105,9
260-96	Каша Боярская (из пшена с изюмом)	1/200	9,1	25,1	43,5	429,0
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
642-96	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Фрукт свежий	1/200	0,80	0	22,6	93,6
79-18	Масло сливочное	1/10	0,10	12,4	0,1	112,3
	ИТОГО :		26,7	52,19	124,10	1 062,77
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
110-96	Борщ из свежей капусты с цыпл. и сметаной	14/250/10	6,00	8,30	13,60	151,20
478-2004	Запеканка картофельная с субпродуктами	200/5	16,80	16,50	37,20	365,00
646-96	Чай с сахаром и лимоном	1/200/7	0,20	0,00	15,00	57,00
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		27,90	25,40	94,20	708,60
	Всего за день		54,64	77,59	218,30	1771,37

Третья неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
302-2004	Каша молочная гречневая с маслом сл.	1/200/10	9,2	13,0	31,5	281,3
642-96	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Йогурт	1/125	2,80	2,7	18,1	92,0
79-18	Масло сливочное	1/10	0,10	12,4	0,1	112,3
	Фрукт свежий	1/200	0,80	0	22,6	93,6
	Яйцо отварное	1/40	5,10	4,6	0,3	63,0
	Батон	1/60	3,80	1,5	25,4	132,0
	ИТОГО :		26,7	39,20	130,50	964,20
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
218-96	Суп картофельный с крупой (рис) с гов.туш.	25/250	8,40	9,50	17,00	187,50
438-2004	Азу из свинины	1/100	16,70	17,50	7,80	256,00
270-96	Пюре гороховое	1/180	9,50	13,90	63,70	408,60
	Сок	1/200	0,80	0,6	22	96,6
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		40,30	42,10	138,90	1084,10
	Всего за день		67,04	81,30	269,40	2048,30

Третья неделя

ВТОРНИК

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
	Яйцо отварное	1/40	5,10	4,6	0,3	63,0
609-2011	Котлета особая	1/100	14,9	21,2	13,8	307,0
469-96	Макароны отварные с масл.сл.	1/180	11,30	9,70	60,80	381,60
	Сок	1/200	0,80	0,6	22	96,6
	Батон	1/60	3,80	1,5	25,4	132,0
	Фрукт свежий	1/200	0,80	0	22,6	93,6
	ИТОГО :		36,7	37,60	144,90	1 073,80
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
201-07	Суп из овощей с гов.туш и сметаной	35/250/25	4,50	7,10	12,90	131,00
298-2018	Рыба запеченая в сметанном соусе	1/165	17,00	6,00	5,00	142,00
472-96	Картофельное пюре	1/180	4,20	11,00	29,00	252,00
867-3- 2007	Компот из кураги	1/200	1,20	0	31,6	126,0
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		31,80	24,70	106,90	786,40
	Всего за день		68,50	62,30	251,80	1860,20

Третья неделя

СРЕДА

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный с маслом сл.	150/10	11,1	19,8	2,08	231,8
637-96	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
	Йогурт	1/125	2,70	2,5	18,1	94,0
79.18	Масло сливочное	1/10	0,10	12,4	0,1	112,3
	ИТОГО :		20,2	39,80	74,38	722,10
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
129-96	Рассольник Ленинградский с гов.туш. и сметаной	25/250/10	5,80	7,20	24,50	181,00
356-18	Печень по строгановски	1/100	20,00	13,00	7,00	225,00
465-96	Рис отварной	1/180	4,30	7,20	44,10	262,80
667-3-96	Компот из сухофруктов	1/200	0,60	0	31,4	124,0
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		35,60	28,00	135,40	928,20
	Всего за день		55,80	67,80	209,78	1650,30

Третья неделя

ЧЕТВЕРГ

№ рецептур ы	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
285-96	Запеканка творожная со сг.молоком	200/30	36,90	31,3	31,5	558,7
637-96	Чай с сахаром и молоком	1/200	1,6	1,6	17,3	87,0
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
79-18	Масло сливочное	1/10	0,10	12,4	0,1	112,3
	Йогурт	1/125	2,80	2,7	18,1	92,0
	Фрукт свежий	1/200	0,80	0	22,6	93,6
	ИТОГО :		46,0	49,50	115,00	1 075,60
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
138-96	Суп картофельный гороховый с тушеной говядиной	25/250	11,20	7,10	25,30	206,00
401-3-96	Гуляш из птицы	50/75	16,60	5,80	4,70	137,40
463-96	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	15,00	19,00	74,00	545,00
	Сок	1/200	0,80	0,6	22	96,6
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		48,50	33,10	154,40	1120,40
	Всего за день		94,50	82,60	269,40	2196,00

Третья неделя

ПЯТНИЦА

№ рецептуры	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. Цен.
ЗАВТРАК						
261-96	Каша молочная Фантазия	1/200/10	7,4	12,4	29,2	259,9
	Сыр	1/30	8,04	8,19	0	105,9
637-96	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
	Фрукт свежий	1/200	0,80	0	22,6	93,6
	Йогурт	1/125	2,70	2,5	18,1	94,0
	ИТОГО :		27,6	29,59	127,80	875,37
ОБЕД						
	Овощи сезонные	1/100	1,10	0,00	4,40	21,40
110-96	Борщ из свежей капусты с цыпл. и сметаной	14/250/10	6,00	8,30	13,60	151,20
636-2007	Голубцы с мясом и рисом (соус сметанный с томатом)	2/158	13,58	29,38	58,14	546,00
585-96	Компот из свежих яблок	1/200	0,20	0,00	35,80	142
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24	114,0
	ИТОГО :		24,68	38,28	135,94	974,60
	Всего за день		52,32	67,87	263,74	1849,97

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ
Циклическое меню 2023-2024 г

Наименование группы продуктов	ЕД. ИЗМ.	Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека															В среднем за 15 дней	В среднем за 1 день	Отклонение от нормы в % (+/-)	
		Рекомендуемое кол-во продукта (нетто) на одного ребенка (25% от дневной нормы)																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Мясо	гр	17,5	74															148	9,9	-44
Птица	гр	8,75						160										160	10,7	22
Субпродукты	гр	7,5																0	0,0	-100
Рыба	гр	14,5																0	0,0	-100
Яйцо	гр	10		80	10			40		40		80	10				376	25,1	151	
Молоко 3,2%	гр	75		140	170	280	280	170	130	280	280	140	140	170	280		2740	182,7	144	
Кисломолочные продукты	гр	37,5		125	125	125	125			125	125						1375	91,7	144	
2,5%	гр	12,5															564	37,6	201	
Творог	гр	2,5															24	1,6	-36	
Сметана	гр	2,5		16,5						30							169,5	11,3	352	
Сыр	гр	7,5		9	20					20		6,3	20	10	15		204,6	13,6	82	
Масло сливочное	гр	3,75		5	5					5		5	5	5			40	2,7	-29	
Масло растительное	гр	3,75		63													189	12,6	236	
Макаронные изделия	гр	11,25								33	33						216	14,4	28	
Крупы, бобовые	гр	7,5		15	18	17	17	17	17	18	10	15	15	15	17		223	14,9	98	
Сахар	гр	2,5															100	6,7	167	
Кондитерские и выпечные изделия	гр	46,75		50						50							0	0,0	-100	
Картофель	гр	70															0	0,0	-100	
Овощи	гр	3,75															0	0,0	-100	
Сухофрукты	гр	0,25															1	0,1	-73	
Чай	гр	0,25															2,4	16,8	1,1	348
Какао	гр	0,5															9,6	0,6	28	
Кофейный напиток	гр	46,25															1830	122,0	164	
Фрукты свежие	гр	50		200													1200	80,0	60	
Сок	гр	0,05															0	0,0	-100	
Дрожжи	гр	0,75		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		7,5	0,5	-33	
Соль	гр	3,75															0	0,0	-100	
Мука	гр	20															0	0,0	-100	
Хлеб ржаной	гр	37,5		76	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60		932	62,1	66	
Хлеб пшеничный	гр	37,5		60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60		932	62,1	66	

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОННОМ ПИТАНИИ

Циклическое меню 2023-2024 г

Наименование групп продуктов	ед. изм.	Фактически выдано продуктов в нетто (всего) на одного человека															В среднем за 15 дней	В среднем за 1 день	Отклонение от нормы в % (+/-)		
		Рекомендуемое кол-во продуктов (нетто) на одного ребенка (85% от дневной нормы)																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Мясо	гр	24,5	99	17,5	99	42	69	14	117	99	101	25	79	54	14	62	83	174	720,5	48,0	96
Птица	гр	12,25																	408	27,2	122
Субпродукты	гр	10,5																	296	19,7	88
Рыба	гр	20,3		92							121		35						334	22,3	10
Яйцо	гр	14		10									10						34	2,3	-84
Молоко 3,2%	гр	105		30									30						90	6,0	-94
Кисломолочные продукты																					
2,5%	гр	52,5																	0	0,0	-100
Творог	гр	17,5																	0	0,0	-100
Сметана	гр	3,5				10		10			10	10			30				170	11,3	224
Сыр	гр	3,5																	4,3	0,3	-92
Масло сливочное	гр	10,5		15,2							6,3	9			5,25	5	15,2	7	93,8	6,3	-40
Масло растительное	гр	5,25		12							10	15	8		10	12	12	6	156	10,4	98
Макаронные изделия	гр	5,25		20							20	63			20	20			186	12,4	136
Крупы, бобовые	гр	15,75		60							68	54	5			80			385	25,7	63
Сахар	гр	10,5		20							15	15	20	15	15	15			158	10,5	0
Кондитерские и выпечные изделия	гр	3,5																	0	0,0	-100
Картофель	гр	65,45		288							62	100	180	210	210	74	220	100	1830	122,0	86
Овощи	гр	98		180							206	351,1	248	178	178	178	200	150	3217,1	214,5	119
Сухофрукты	гр	5,25		20							20	20	20						100	6,7	27
Чай	гр	0,35												1					2	0,1	-62
Какао	гр	0,35																	0	0,0	-100
Кофейный напиток	гр	0,7																	0	0,0	-100
Фрукты свежие	гр	64,75																	140,4	9,4	-86
Сок	гр	70									200	200	29						1000	66,7	-5
Дрожжи	гр	0,07																	0	0,0	-100
Соль	гр	1,05		1							1	1	1	1	1	1	1	1	15	1,0	-5
Мука	гр	5,25		2							5	4	3	5	5	5	5	7	45,4	3,0	-42
Хлеб ржаной	гр	28		60							60	60	60	60	60	60	60	60	900	60,0	114
Хлеб пшеничный	гр	52,5									16	10	16						53	3,5	-93

